

職員への個別禁煙指導の試み

富山大学保健管理センター ○廣上眞里子、角間純子、岸本寛史、西村優紀美、齋藤清二

Mariko Hirokami, Junko Kakuma, Norihumi Kishimoto, Yukimi Nishimura,
Seiji Saito : A trial of individual coaching to stop smoking

〔はじめに〕

今や喫煙が健康に悪いことは科学的にも明らかな事実とされ、環境の無煙化は社会全体のニーズとなっている。本学においても保健管理センターの役割として禁煙を希望する職員に対しての支援に取り組んだので報告する。

〔目 的〕

禁煙を目的に来所した職員に対して、看護師が個別禁煙指導を行い、その有効性と今後の課題を明らかにする。

〔方 法〕

期間: H15年9月～H16年9月

対象: 禁煙セミナーを受講した後、禁煙希望で来所した職員7名。

方法: 当センターの禁煙プログラム(図1)にそって看護師がニコチン代替療法を主とした個別指導を実施。指導のフォローアップは1年間とし、来所時に行う初回指導と訪問及び電話訪問によるフォローアップ指導8回で構成する。

(表1)

〔結 果〕

7名を禁煙継続期間でみると1年間継続した人

は2名で、禁煙開始後に再喫煙した例は2ヶ月後が1名、4ヶ月半後が2名、5ヶ月後が1名であった。また6ヶ月間は禁煙できたがその後、宴会時のみに1～2本の喫煙という例が1名であった(表2)。

〔考 察〕

1年間禁煙を継続した人は7名中2名であり再喫煙した5名中4名が喫煙本数が減少するなど喫煙に関しなんらかの行動変容があった。このことからフォローアップ指導で行った禁煙継続への賞賛と励まし、禁煙の効果と喫煙再開へのきっかけに対するアドバイスはセルフ・エフィカシーの向上につながり行動療法の継続に有効であったと考えられた。

一方、再喫煙のきっかけは宴会の席、パチンコ、イライラ時であり、喫煙に変わる行動をおこせなかったことが再喫煙につながったと考えられた。事前に喫煙習慣を観察し、タバコが吸いたくなる状況を知り、それに対処する方法を検討しておくことが必要であったと考えられた。また、A、D、E氏は同一集団をなす職種の顔見知りであり、お互いに禁煙に対してのモチベーションを高めていたと考えられるが、禁煙開始日から数ヶ月でそれぞれ再喫煙となった。このことから今後F6から

F 7での工夫として来所などを加えた強化が必要と考えられた。

〔まとめ〕

- ・個別禁煙指導はセルフ・エフィカシーの向上につながり禁煙へのアプローチとして有効である。

- ・再喫煙者に対しては行動療法の提示だけでなく、個人の背景に応じた指導が今後の課題である。
- ・喫煙者がさらに禁煙を継続できるよう①職場の環境の整備②継続した禁煙サポートが重要である。

図 1 禁煙プログラム

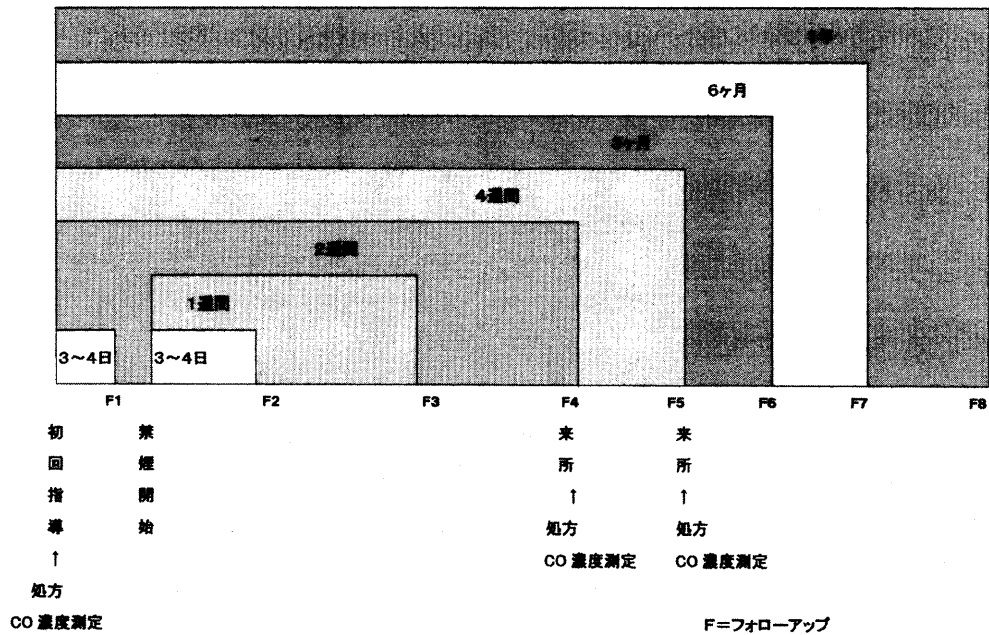


表 1 〈指導内容〉

| 初 回 指 導 | フ ォ ロ ー ア ッ プ 指 導 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">・禁煙サポートの内容を説明・問診票を用いた評価・タバコ依存度テストとスモーカーライザーによる Co 濃度測定と結果説明・指導用チャートを用いてタバコの害と禁煙の効果について説明・ニコチン代替療法について説明・フォローアップについて説明 | <ul style="list-style-type: none">・禁煙開始日の確認と励まし・ニコチンパッチの貼り方、副作用とその対処療法・離脱症状の確認と対処方法の説明、喫煙再開防止についてのアドバイス・励まし、タバコを吸いたい気持ちへの対処方法の説明・禁煙の効果と禁煙継続のための方法の紹介 |

表 2 個別禁煙指導経過表

| 事 例 (氏) | | A | B | C | D | E | F | G |
|-----------------------|--------|--------------------------------------|--------------|--------|--------------|-----------------|--------------------------|--------------|
| 項 目 | | | | | | | | |
| 性 別 | | 男 | 男 | 男 | 男 | 男 | 男 | 男 |
| 年 齢 | | 56 | 58 | 48 | 57 | 39 | 43 | 56 |
| 本 数 / 日 | | 30 | 30 | 20 | 40 | 20 | 20 | 15 |
| 禁 煙 開 始 年 齢 (才) | | 18 | 25 | 18 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 禁 煙 動 機 | | 競輪場へ行く バスが禁煙と なった禁煙ム ードにのった | 自分と家族 のため | 自分のため | 知人に勧め られて | 職場の雰囲気 で何となく | 自分のため | 自分と家族 のため |
| 過 去 の 禁 煙 経 験 (回) | | な し | 2 | 3～4 | 2 | 3～4 | 1 | 1 |
| 家 族 の 協 力 者 | | いる | いる | いる | いない | いる | いる | いない |
| 禁 煙 成 功 の 自 信 | | かなりある | 少しある | 少しある | 少しある | 少しある | 少しある | 少しある |
| ニコチン依存度テスト 結果 (点) | | 9 | 7 | 4 | 9 | 5 | 5 | 4 |
| TTS 配布枚数 () は使用枚数 | サイズ 30 | 31 (31) | 31 (28) | 17 (9) | 31 (31) | 17 (17) | 17 (17) | 17 (17) |
| | サイズ 20 | 21 (18) | 14 (14) | | 7 (1) | 21 (21) | 14 (14) | 14 |
| | サイズ 10 | | 14 (12) | | | 14 (9) | | |
| 1 週 間 後 経 過 (F3) | | 禁煙中 | 禁煙中 | 禁煙中 | 禁煙中 | 禁煙中 | 禁煙中 | 禁煙中 |
| 2 週 間 後 経 過 (F4) | | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 |
| 4 週 間 後 経 過 (F5) | | 〃 | 〃 | 1本吸う | 〃 | 〃 | 1本吸う | 〃 |
| 3 ヶ 月 後 経 過 (F6) | | 〃 | 〃 | 禁煙中 | 〃 | 〃 | 再喫煙 | 〃 |
| 6 ヶ 月 後 経 過 (F7) | | 再喫煙 | 〃 | 〃 | 再喫煙 | 再喫煙 | | 〃 |
| 1 年 後 経 過 (F8) | | | 〃 | 〃 | | | | 稀に1～2 本喫煙 |
| 現 在 の 状 況 | | 禁煙再チャレ ンジ予定 | 禁煙継続で 退職 | 禁煙継続中 | 再喫煙で 転勤 | 喫煙中 | 喫煙中ながら 再チャレンジ 希望有り | 稀に1～2 本喫煙 |
| 現 在 の 本 数 / 日 | | 20 | | | 20 | 15 | 20 | |
| 受 診 回 数 (処 方 含 む) | | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 来 所 相 談 | | 2 | | | 2 | | 1 | |
| 訪 問 (T E L 含 む) | | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 |

フォローアップ指導

- F 1 初回指導から 3～4 日後に電話で 1 回目のフォローアップを行う。
禁煙開始日の確認・禁煙に向けての励ましをする。
- F 2 禁煙開始日から 3～4 日後に電話訪問で 2 回目のフォローアップを行い禁煙できたことを誉めるとともに脱症状を確認し、喫煙再開の対策をアドバイスする。
ニコチン製剤副作用の有無の確認と対処方法について説明する。
- F 3 禁煙開始 1 週間目に電話訪問で 3 回目のフォローアップを行い禁煙開始して 2 週間目が最も再喫煙し易い時期なのでなんとかこの時期を乗り切るよう励ます。
前回同様にニコチン製剤について尋ねる。
- F 4 第 2 回目の来所。呼気中 CO 濃度測定し、禁煙できたことを誉める。再喫煙の有無について尋ね、タバコを吸いたいという気持ちがあるならば、時間の経過とともに吸いたい気持ちがなくなっていくことを話し、禁煙を続けるように励ます。呼気中 CO 濃度の測定値を見て禁煙に対しての励みにもなる。
- F 5 第 3 回目の来所。呼気中 CO 濃度測定し禁煙の経過について尋ねる。
禁煙後 1 ヶ月すると体調が良くなったことを体感していると思われる。禁煙に対しての自信が出来始めている頃で、1 ヶ月禁煙できればその後も禁煙できる確率がさらに高くなることを伝え、自信を高めるよう働きかける。
- F 6 初回指導より 3 ヶ月後に電話訪問でフォローアップを行う。禁煙の効果を尋ねる。味覚がもどり食物もおいしく感じ、食欲がでてくることから体重増加がみられることがあるので肥満予防へのアドバイスをする。
- F 7 初回指導より 6 ヶ月後に電話訪問でフォローアップを行い、禁煙を継続するための方法を紹介する。
 - ・タバコの害について自分なりのイメージをもつ
 - ・禁煙理由や禁煙中の努力を思い浮かべる
 - ・禁煙して良かったことを考える
 - ・禁煙できたことに自信をもつ
 - ・周りの人に禁煙を勧める
- F 8 初回指導より 1 年後に電話訪問でフォローアップを行う。
F 7 同様にフォローアップを行う。